

L'hygiène corporelle

Brochure ADOSEN « l'éducation au service de la santé »

Faire sa toilette quotidiennement, se laver les mains avant chaque repas et se brosser les dents, soigneusement après, changer de vêtements chaque jour..., il pourrait paraître superflu de rappeler ces actes élémentaires. Pourtant, trop de personnes négligent leur hygiène corporelle garante de la protection de l'organisme et de l'absence de transmission de maladies infectieuses.

Pourquoi est-il nécessaire de se laver ?

Le nettoyage de la peau est indispensable pour éviter les infections, pour supprimer les mauvaises odeurs et pour éliminer les déchets qui se forment ou se déposent sur l'épiderme. Ceux-ci sont de natures diverses. Il s'agit, en premier lieu, de substances sécrétées par l'organisme :

- les composants de la transpiration, en particulier les sels minéraux et les acides organiques ;
- le sébum, liquide gras qui lubrifie l'épiderme et les poils, et qui est présent notamment sur le visage (front, nez, menton), le torse et le dos ;
- les déchets cellulaires, c'est-à-dire les particules de peau morte. Chaque jour, une couche de cellules est éliminée. Ce phénomène qui s'appelle la desquamation, permet un auto-nettoyage de la peau pour évacuer microbes, corps étrangers et autres substances qui s'y sont déposés. Bien évidemment, il n'est pas suffisant pour se passer de la toilette !

D'autre part, des éléments extérieurs doivent être éliminés :

- les poussières très abondantes dans les villes ;
- les produits cosmétiques destinés au soin de la peau et au maquillage, les éventuels produits pharmaceutiques (pommades, gels, lotions...).

En résumé, se laver consiste à se respecter soi-même et à respecter les autres.

A quelle fréquence doit-on faire sa toilette ?

Il est très important de veiller à une hygiène complète quotidienne. Le visage et le corps doivent être nettoyés chaque jour, les dents soigneusement brossées après chaque repas, les mains lavées avant chaque repas, avant toute manipulation de produit alimentaire et, bien sûr, après chaque passage aux toilettes !

Les cheveux peuvent être lavés quotidiennement, en tout cas, au moins une à deux fois par semaine.

En cas d'activité physique ou sportive, il est particulièrement recommandé de prendre une douche ou un bain, immédiatement après l'effort, non seulement pour éliminer la transpiration ou la poussière mais pour limiter les risques de refroidissement.

Comment se laver ?

Bain ou douche, savon ou pain sans savon, gant de toilette ou pas, lait hydratant... ? Beaucoup de questions se posent, même pour cet acte quotidien et simple. En préambule, soulignons que le plus important est de se laver régulièrement.

• L'eau

Elle est nécessaire pour rincer le savon ou autres produits qui permettent de capter les salissures mais, seule, elle est insuffisante pour se débarrasser de la saleté.

L'eau du robinet est, dans notre pays, un élément sain, dénué de risque d'infection. Son seul inconvénient est sa dureté qui traduit sa teneur en calcium et magnésium. Si l'eau est très

calcaire, elle peut provoquer des irritations de la peau. Dans ces conditions, assez rares, on utilisera une lotion tonique (majoritairement composée d'eau purifiée ou distillée), de l'eau minérale ou thermale.

• Le bain et la douche

Préférer un bain ou une douche est affaire de goût personnel. En fonction du plaisir ; du temps dont l'on dispose et de l'effet que l'on recherche, on privilégiera :

- un bain chaud (autour de 38°) qui permet la détente, et la décontraction musculaire et constitue le meilleur moment pour les soins du corps ;
- une douche qui tonifie. Pour en accentuer les bienfaits et l'effet stimulant, on peut en faire varier la température et commencer autour de 35°, pour finir vers 25°.

• Les produits de toilette

Les savons

Composés de soude ou de potasse et de graisse d'origine végétale ou animale, ils sont « tensioactifs » c'est-à-dire qu'ils ont un pouvoir mouillant qui permet de décoller la saleté et un pouvoir émulsionnant qui favorise la mise en suspension des particules, qu'elles soient solides ou grasses.

En outre, les savons ont de très bonnes propriétés antiseptiques (destruction des bactéries).

Il existe un grand nombre de types de savons : le savon de Marseille qui est dépourvu d'additifs, les savons de toilette qui contiennent notamment des colorants et des parfums, les savons sur-gras enrichis en huiles (olive, amande, douce, etc.).

Face à ces diverses possibilités, on optera pour les savons contenant le moins d'additifs de colorants et de parfums, risquant tous de provoquer des réactions d'irritation et d'allergie. Le savon de Marseille présente beaucoup d'avantages mais il assèche la peau.

Les savons sur-gras constituent sans doute la solution la plus adaptée.

Les pains dermatologiques sans savon ou « syndets »

Ce sont des détergents synthétiques qui sont plus doux que les savons. Leur taux d'acidité (leur pH) est neutre et comporte le minimum de risques de modifier l'équilibre naturel de la peau.

Leur inconvénient tient à leur confort d'utilisation : ils sont moins moussants et plus difficiles à rincer.

Les autres formes de nettoyants

Il existe également des shampoings cutanés, des lotions, des laits de toilette... Ces derniers, très efficaces, ne sont utilisables que sur le visage. Evidemment, les femmes qui se maquillent doivent, chaque soir, impérativement nettoyer leur visage et leurs yeux avec une lotion appropriée pour éliminer tous les résidus de produits cosmétiques.

Et à l'issue de la toilette ?

Dans tous les cas, un rinçage rigoureux est nécessaire pour éliminer parfaitement les détergents qui risqueraient d'irriter la peau. Ensuite, il faut veiller à s'essuyer consciencieusement avec une serviette bien sèche, notamment dans les zones peu accessibles comme les replis du corps et les parties situées entre les orteils. Un séchage négligé peut être à l'origine d'affections cutanées (apparition de champignons).

Enfin pour lutter contre la sécheresse de la peau et rechercher une sensation de confort, on pourra appliquer, sur le visage et le corps, une crème.

A quelle fréquence doit-on changer de linge ?

Bien que cela paraisse évident, nous rappellerons que les sous-vêtements doivent être changés tous les jours et lavés à haute température (60°). Certains enfants et adolescents ont tendance à dormir avec le tee-shirt qu'ils ont porté au cours de la journée ; il est pourtant nécessaire de changer de vêtement pour la nuit afin d'éviter de multiplier les déchets qui seraient nocifs pour la peau. Un vêtement porté à même la peau est à changer impérativement tous les jours.

Concernant le linge de toilette, il convient de changer les gants au maximum tous les deux jours, les serviettes tous les quatre jours. Entre temps, il faut penser à les faire sécher convenablement, l'humidité étant source de prolifération de bactéries.

Se lave-t-on suffisamment les mains ?

Certainement pas. On constate une très grande négligence à l'égard de ce geste absolument indispensable avant chaque repas (y compris avant de croquer une pomme ou de consommer un sandwich), avant de faire la cuisine, après un passage aux toilettes.

Cette hygiène des mains est essentielle pour éviter la transmission des microbes. Les virus survivent plusieurs heures sur les mains et sont fréquemment transmis directement, dès qu'on les porte à la bouche, ou par l'intermédiaire des aliments. Il ne faut donc pas s'étonner de la propagation de troubles digestifs comme la gastro-entérite. De la même manière, il est important de se laver les mains, après s'être mouché pour ne pas transmettre rhume, grippe et autres maladies infectieuses.

Enfin on n'oubliera pas de se brosser régulièrement les ongles des mains et des pieds. Ils constituent de véritables nids de saleté. Les négliger expose à une variété de mycose, appelée oncomycose, très fréquente. Outre le brossage, on veillera à l'entretien complet des ongles qu'il faut manucurer pour éviter beaucoup de déboires : ongles fragiles, cassants, incarnés...

Les lieux publics sont souvent des lits de microbes. Dans les toilettes publiques, notamment, il est recommandé d'être vigilant sur l'état de propreté des lieux et d'éviter le plus possible le contact direct des parois des cuvettes avec la peau.

Après un passage à la piscine, de nombreuses personnes se découvrent des verrues. En fait, celles-ci ne sont pas issues de l'immersion dans l'eau mais de la marche sur les bords de la piscine.

Pour éviter les verrues, il est donc conseillé de se chausser.

Est-il nocif de se laver les cheveux trop souvent ?

Absolument pas. Le shampooing peut même être quotidien si on utilise un produit adapté aux lavages fréquents, c'est-à-dire peu détergent.

Voici quelques conseils pour un bon shampooing. Après s'être peigné ou brossé soigneusement, mouiller les cheveux à l'eau tiède ; appliquer le produit après dilution dans un peu d'eau ; masser doucement le cuir chevelu ; rincer abondamment à l'eau tiède puis à l'eau plus froide ou légèrement vinaigrée ou citronnée pour éliminer le calcaire et faire briller le cheveu.

Et pour les dents ?

L'hygiène buccale est évidemment essentielle. Les dents, premier outil de la digestion doivent être lavées après chaque repas en observant la règle de trois : trois fois par jour, à raison de trois minutes à chaque brossage.

Trois vraies minutes et une grande minutie. On devrait avoir un peu mal au bras après un brossage efficace.

Une visite chez le dentiste s'impose tous les six mois, ainsi qu'un détartrage au moins une fois par an.

Des dents négligées sont fragilisées, à l'origine d'affections comme les caries et les problèmes de gencives, elles troublent la digestion et sont sources d'odeurs désagréables.

Quelles sont les protections à apporter à notre peau ?

Le sébum permet une hydratation naturelle. Notre peau étant de plus en plus agressée par les agents extérieurs, l'utilisation d'une crème permet une meilleure protection et une meilleure hydratation. Certains mettent, matin et soir, une crème hydratante. Tout dépend du type de peau et du niveau de pollution du lieu où l'on habite. Il est préférable de demander l'avis d'un dermatologue.

En cas de froid, une protection des mains est indispensable : crème et gants permettent d'éviter sécheresse ou gerçures. Pour les lèvres, une protection labiale est nécessaire ; notamment lors d'une exposition au soleil, aussi bien à la neige qu'à la mer. Rappelons encore une fois qu'il vivement recommandé de se protéger du soleil avec des crèmes adaptées au phototype de la peau, sans oublier de protéger les yeux grâce à des verres filtrants et si possible de choisir une paire de lunettes qui enveloppe bien la surface fragile de l'œil.

Quand consulter un dermatologue ?

- si une lésion ne cicatrise pas spontanément ;
- si un grain de beauté a changé d'aspect ;
- si la peau a un aspect inhabituel ;
- pour tout problème de peau : eczéma, verrues, allergies, etc... ;
- pour des problèmes de cheveux : chute, démangeaisons, pellicules persistantes.

Quels sont les facteurs responsables de l'altération de la peau ?

• Le tabac

Il diminue l'efficacité du système immunitaire et rend plus vulnérable au cancer cutané. Il accélère le vieillissement de la peau, entraîne une mauvaise vascularisation, et donne un teint terreux...

• L'alcool

Un verre par jour de vin rouge est bénéfique pour l'organisme car il apporte, entre autres, des substances anticancéreuses et des antioxydants.

Recommandé lors de maladies générales ou cutanées, l'alcool est dangereux pour la santé s'il est consommé en excès. Les autres alcools n'ont pas un intérêt majeur pour la santé. A fortes doses, l'alcool provoque une déshydratation cutanée et des carences vitaminiques A, B, C et pp, dont un des rôles est de participer au bon métabolisme de la peau et de ralentir son vieillissement.

• Le stress

C'est peut-être la prévention la plus ardue à faire parce qu'il est souvent difficile à contrôler. Le « mauvais » stress est souvent responsable d'un affaiblissement du système immunitaire amenant, de ce fait, des infections répétées ou des maladies plus compliquées. Dans ce cas, il est souvent préférable d'améliorer son alimentation et de renforcer l'assimilation de certaines vitamines et d'oligo-éléments qui permettront la production d'anticorps.

• La pollution

Les poussières et les particules ralentissent l'hydratation cutanée. Dans un milieu urbain, la peau a tendance à être plus sèche, plus irritable et risque de vieillir plus facilement.

Il est préférable de la nettoyer correctement et d'utiliser une crème hydratante pour les parties les plus exposées : visage, mains, cou. Il est également possible de prendre des antioxydants sous forme de capsules ou de crème.

• Les régimes

Très prisés par les femmes, nombreuses sont celles qui en font de manière systématique et régulière. La meilleure alimentation est celle qui reste variée. Or, souvent, ces régimes sont sources de carences qui peuvent influencer sur la qualité de la peau.

Quels comportements favorisent la santé de la peau ?

Le sommeil, la propreté chez soi et sur soi, l'alimentation.

On parle souvent d'apports vitaminiques qui permettent à la peau d'être en bonne santé ?

Les vitamines A, C, et E, antioxydants majeurs luttent notamment contre le vieillissement de la peau. Les vitamines A et C sont estimées réduire les risques de cancer cutané. Seule la vitamine A peut être très dangereuse si elle est consommée avec excès mais, en Europe, les doses sont strictement réglementées. Les vitamines B, H, et P ont un rôle non négligeable pour la santé de la peau. La vitamine D favorise la cicatrisation. Légumes et fruits frais sont de très bonnes sources de vitamines s'ils sont conservés à l'abri de la lumière et dans un endroit frais.

Les oligo-éléments pour la plupart, luttent contre les radicaux libres et renforcent l'activité des vitamines. Rappelons qu'il est important de boire 1 litre à 1,5 litre d'eau pour compenser les pertes quotidiennes. L'eau conservée au frigidaire ne doit pas être bue au-delà d'une semaine, et de trois jours si vous avez la mauvaise habitude de boire à la bouteille. Passé ce délai, les boissons sont de véritables bouillons de culture.

Comment savoir si l'alimentation répond aux besoins de notre peau ?

Une peau en mauvaise santé se repère le plus souvent à l'œil nu. Il est possible que l'alimentation ne soit pas équilibrée et qu'elle entraîne des carences.

Pour se rappeler de la distribution des groupes d'aliments, on se souviendra de la règle du 421 : les nutritionnistes recommandent 45 % de glucides dans l'alimentation, 25% au maximum de lipides, et 15% de protéines. D'autres facteurs peuvent, bien sûr, être responsables d'une peau qui ne respire pas la santé ; si c'est le cas, il est préférable de voir un dermatologue.

Pourquoi les adolescents éprouvent-ils parfois des difficultés d'hygiène ?

L'adolescence est une période difficile, où le corps subit de nombreuses transformations morphologiques et où l'image de soi est perturbée. Cette nouvelle enveloppe corporelle, ce bouleversement physique, cet acné qui survient, tous ces éléments que l'adolescent n'a pas désirés mais qui s'imposent à lui, ne l'invitent pas à soigner son hygiène. Au désarroi, s'ajoute parfois un sentiment de dégoût.

D'autre part, l'hygiène intime est insuffisamment expliquée aux garçons comme aux filles. Les garçons doivent bien décalotter le pénis et se laver la partie muqueuse. Pour les filles, les règles sont une étape importante, il est nécessaire de souligner qu'il convient de se laver correctement tous les jours, deux fois par jour si l'on en ressent le besoin, changer de serviette ou de tampons environ toutes les trois heures.

Enfin, on leur recommandera de bien se laver les mains avant et après s'être changées.

Se laver	A quelle fréquence ?
Corps et visage	Tous les jours
Cheveux	Tous les jours selon les besoins à une fois par semaine
Mains	Avant chaque repas, à la sortie des toilettes et avant de préparer les repas

D'après les tableaux de La peau sous influence du Dr P.Fabre publié chez Bayard Editions

La propreté des français en chiffres

Selon différentes enquêtes, les Français ne figurent pas parmi les meilleurs adeptes de la propreté et ce, que l'on analyse leurs déclarations ou leurs dépenses liées à l'hygiène corporelle.

Leur habitudes

- 26% prennent un bain ou une douche chaque jour,
- 49% se lavent plusieurs fois par semaine
- 20% se lavent une fois par semaine
- 75% sont « à peu près propres »
- 5% se lavent moins d'une fois par semaine
- 25% sont sales
- 52% vont se coucher sans se laver les dents
- 20M gardent leur sous-vêtement plusieurs jours de suite